



## Speisekarte KW 44

Für die Woche vom:

31.10.2022

04.11.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

"Mac'n Cheese" Maccaroni mit Käse und Röstzwiebeln, dazu ein kleiner Salat

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout

Leckerer Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Dressing

Tortellini mit vegetarischer Füllung auf fruchtigem Zucchini-Tomatengemüse

Vegetarischer Gemüseeintopf mit Bohnen, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie,

3, 11

11

1, 3, 11

1

kJ 821 / kcal 196 / Fett 10,8 g, davon ges. Fettsäuren 6,3 g  
KH 17,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,40 g / 1,4 BE

kJ 379 / kcal 91 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g  
KH 9,2 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,22 g / BE 0,8

kJ 444 / kcal 106 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g  
KH 10,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,98 g / BE 0,8

kJ 751 / kcal 179 / Fett 8,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g  
KH 21,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,20 g / BE 1,8

kJ 381 / kcal 91 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 15,4 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,64 g / BE 1,3



**Vollkost**

Bunte Lachs-Gemüsecarbonara mit Vollkornnudeln

Mildes Chili con Carne vom Rind mit Mais, Kidneybohnen und Paprika, dazu Langkornreis

Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbse und Spätzle

Zartes Rindergulasch in Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Senf, Sellerie

Gluten (Weizen), Senf,

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kJ 467 / kcal 111 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,60 g / BE 1,1

kJ 528 / kcal 126 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 18,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,67 g / 1,6 BE

kJ 570 / kcal 136 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 16,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,24 g / BE 1,4

kJ 570 / kcal 136 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 16,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,24 g / BE 1,4

kJ 467 / kcal 111 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,60 g / BE 1,1

**Gluten-, Laktosefrei**

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüserais

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Sojabohnen, Sellerie

kJ 279 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 6,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,5

kJ 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,17 g / BE 3,1

kJ 333 / kcal 80 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 11,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,14 g / BE 1,0

kJ 568 / kcal 136 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2

kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

**Dessert/ Salat**



Frischer Obstsalat



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing



Obstkorb



Obstkorb



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Milch (Lactose)

3

3, 11

kJ 319 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,4

kJ 162 / kcal 39 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 3,2 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,54 g / BE 0,3

kJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0

kJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0

kJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003  
BIO

DGE Cert-Konform



# Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



## Speisekarte KW 45

Für die Woche vom:

07.11.2022

11.11.2022

### Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Bio-Vollkornreis

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce

Bunter Kartoffel-Gemüsetopf mit Kürbis, und Paprika, dazu Spirelli

Wellenbandnudel-Broccolipfanne mit Paprikarahmsauce

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

Sojabohnen,

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3

kJ 593 / kcal 142 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 16,0 g, davon Zucker 5,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,62 g / BE 1,3

kJ 500 / kcal 120 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 17,0 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,25 g / BE 1,4

kJ 572 / kcal 137 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 19,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,43 g / BE 1,6

kJ 699 / kcal 167 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g  
KH 18,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,11 g / 1,6 BE

kJ 457 / kcal 109 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 16,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,53 g / BE 1,4

### Vollkost



Bunte Lachs-Nudelpfanne mit Erbsengemüse

Bratwurst vom Schwein mit Kartoffelpüree und Sauerkraut

Zartes Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Erbsen-Möhrengemüse und Salzkartoffeln

Zarte Hähnchenbruststreifen in milder Curry-sauce mit Apfel und Ananas, dazu Langkornreis

Seelachs-Filet mit Remoulade, dazu Mischgemüse und Dampfkartoffeln

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen, Sellerie

Milch (Lactose), Senf,

Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Fisch, Senf, Eier, Milch (Lactose)

8, 3

kJ 599 / kcal 143 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 21,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,07 g / 1,8 BE

kJ 580 / kcal 139 / Fett 10,2 g, davon ges. Fettsäuren 4,6 g  
KH 6,6 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,23 g / BE 0,5

kJ 545 / kcal 130 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,79 g / 1,1 BE

kJ 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g  
KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g / BE 1,6

kJ 608 / kcal 145 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g  
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,47 g / BE 1,1

### Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwieners

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Sojabohnen, Sellerie

Sojabohnen

Eier, Senf, Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

3

kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

kJ 634 / kcal 152 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1

kJ 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

kJ 661 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

kJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

### Dessert/ Salat



Frischer Obstsalat



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing



Obstkorb



Obstkorb



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

3

kJ 319 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,4

kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 15,4 g, davon Zucker 13,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,3

kJ 212 / kcal 51 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 10,5 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 0,1 g / Salz 0,01 g / BE 0,9

kJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0

kJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3



DGE Cert-Konform



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003  
BIO

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verarbeitete Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste \* Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

## Speisekarte KW 46

Für die Woche vom:

14.11.2022

18.11.2022

### Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



**LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce**

**Kartoffelcremesuppe und gefüllter Germknödel mit Bio-Kirschräut und Vanillesauce**

**Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce und Salat**

**Knuspriger Bio-Linsentaler auf Bio-Wirsinggemüse mit Bio-Salzkartoffeln**

**Bio-Vollkornpenne mit Broccoli, Sesam und Linsen-Gemüse-Bolognese**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

kJ 652 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 2,79 g / BE 1,6

12  
kJ 666 / kcal 159 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 28,6 g, davon Zucker 8,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,55 g / BE 2,4

3, 11  
kJ 532 / kcal 127 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,33 g / BE 1,5

3  
kJ 479 / kcal 115 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 14,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,63 g / BE 1,2

kJ 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 20,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,07 g / BE 1,7

### Vollkost



**Seelachs-Vollkornreispfanne mit buntem Gemüse-Allerlei aus Erbsen, Bohnen und Möhren**

**Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen**

**Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat**

**Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Champignons, dazu Langkornreis**

**Leckerer Pfannengulasch vom Rind mit Salzkartoffeln, Broccoli mit Sesam**

Milch (Lactose), Fisch

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam

kJ 433 / kcal 103 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 12,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,23 g / BE 1,0

kJ 528 / kcal 126 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 18,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,67 g / 1,6 BE

2, 3, 11  
kJ 580 / kcal 139 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,62 g / BE 1,6

kJ 509 / kcal 122 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 19,5 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,31 g / BE 1,6

kJ 652 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 2,79 g / BE 1,6

### Gluten-, Laktosefrei

**Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken**

**Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus**

**Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüserais**

**Nudeln a la Bolognese vom Rind**

**Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi**

Eier, Sellerie

Sojabohnen, Senf

Sojabohnen, Senf

kJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9

3  
kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6

kJ 410 / kcal 98 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 11,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,10 g / BE 0,9

kJ 634 / kcal 152 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1

kJ 483 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g / BE 1,1

### Dessert/ Salat



**Frischer Obstsalat**



**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**



**Obstkorb**



**Obstkorb**



**Frischer Salat mit Italian-Dressing**

Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

3  
kJ 319 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,4

3, 11  
kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3

kJ 212 / kcal 51 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 10,5 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,01 g / BE 0,9

kJ 212 / kcal 51 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 10,5 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,01 g / BE 0,9

3, 11  
kJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3



DGE Cert-Konform



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003  
BIO